

## Programe los chequeos para el año venidero

En el segundo año de su hijo, no hay tantas visitas de chequeo. Asegúrese de llamar a su doctor o clínica para saber cuándo programar estas visitas. Como estas visitas no son tan frecuentes, es importante revisar el calendario de vacunas de su hijo y preguntar acerca de su desarrollo.

## ¡Las vacunas son la mejor protección!

Gracias a las vacunas, nosotros podemos proteger de forma segura a los niños de enfermedades muy serias, mejor que antes. Las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas y sus efectos a largo plazo, son más serias en bebés y niños pequeños. Con frecuencia, las enfermedades se transmiten a los bebés y niños pequeños de un adulto, adolescente o hermano que tenga solamente síntomas leves de la enfermedad. Las vacunas ayudan a proteger a los niños contra enfermedades que podrían contraer en casa, en la guardería y fuera del hogar, como en los centros comerciales o el supermercado.

Para una mejor protección, es importante que su hijo reciba sus vacunas a la edad recomendada. Más de una dosis es necesaria para la mayoría de las vacunas. Visite el portal [www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/](http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/) para un esquema de vacunación recomendado actual.

## Enséñele a lavarse las manos

Es importante que su hijo aprenda a lavarse sus manos a menudo. Los gérmenes causantes de muchas enfermedades pueden pasarse de sus manos a su boca, incluso si sus manos no se ven sucias. Lávese sus manos con su hijo para mostrarle lo importante que es. Utilice jabón y agua tibia. Frote sus manos enjabonadas por al menos 20 segundos (el tiempo que demora cantar la canción del ABC). Enjuáguese bien y séquese. Use loción de manos a base de alcohol o toallitas desechables cuando no pueda usar agua y jabón.

## ¿Cómo se está desarrollando su niño pequeño?

Los niños de esta edad aprenden probando nuevas cosas y haciéndolas una y otra vez. Usted puede ayudar a su niño pequeño jugando juntos. El empezará a hacer cosas nuevas tales como:

- Decir palabras simples
- Escribir garabatos
- Caminar sin ayuda



Háblele a su hijo acerca del mundo que los rodea. Esto le ayudará a aprender nuevas palabras. Es importante usar palabras comunes y no hablar como bebé. Utilice frases cortas. Hable de las cosas que están haciendo y lo que usted ve mientras camina o conduce. Su hijo puede comprender mucho más de lo que puede decir.

Decir "no" es normal para un niño pequeño. Es el primer paso hacia la independencia. Es importante no enojarse cuando su hijo diga "no". Cállese y sea firme sobre lo que usted quiera que su hijo haga. Dele opciones simples cuando usted pueda.

## Ayude a su hijo a aprender sobre las emociones

Su hijo está empezando a expresar muchos sentimientos. Usted le puede ayudar a aprender cómo manejarlos.

- Dígale a su hijo que usted entiende sus sentimientos. Cuénteles que usted nota cuando está feliz, triste, enojado, frustrado, emocionado, etc.
- Juegue con su niño. Quizás podrá darse cuenta por qué está ansioso, temeroso, feliz u orgulloso.
- Lean o miren libros juntos acerca de los sentimientos. Pídale ideas a su bibliotecario.
- Sea consciente de sus propias emociones. Cuanto mejor entienda sus propios sentimientos, más fácilmente entenderá los de su hijo.

Recuerde que su hijo aprende a manejar sus sentimientos observando cómo todos los adultos que lo cuidan manejan los suyos.

**Family Health Hotline**  
**1.800.322.2588**  
1.877.833.6399 (releador tty)



programas de WithinReach

**www.ParentHelp123.org**

- Información sobre vacunación
- Agencias de cuidado infantil
- Seguro médico de bajo costo
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo
- Información y apoyo para amamantar

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de Child Profile que recibe por correo.

# Manteniendo a su bebé sano y seguro

## Ayude a su niño pequeño a dormirse

La mayoría de los niños pequeños necesitan una siesta durante el día y dormir entre 11 a 12 horas cada noche. Una rutina a la hora de acostarse puede ayudar a su hijo a aprender a dormirse por sí solo. Póngalo en la cama a la misma hora todas las noches. Cepíllele los dientes y lávele la cara y las manos. Miren juntos un cuento. Póngalo en la cama, dele un abrazo y un beso y déjelo en el cuarto.

Cuando hay cambios en la vida de su hijo, como estar enfermo, ir de viaje, cambiarse de casa o tener un nuevo hermano o hermana, sus hábitos de dormir pueden cambiar también. Tener una rutina cada noche a la hora de acostarse, puede ayudar. Ahora que ya pasó la edad de mayor riesgo de muerte súbita (SIDS en inglés), deje que su hijo escoja una cobija especial o un muñeco de peluche para que lleve a la cama. Si tiene dudas acerca del sueño, hable con su doctor o enfermera.

## Participe en el cuidado del niño

Su proveedor de cuidado infantil es su socio en el cuidado de su hijo. Él o ella le ayudan a su hijo a sentirse seguro y atendido cuando no puede estar con usted u otro miembro de la familia.

- Usted puede ayudarle a su hijo a establecer una rutina al dejarlo en la guardería. Esto puede incluir un abrazo especial o un beso.
- Es importante comunicarse a menudo acerca de cómo va su hijo en la guardería y en casa.
- Ofrezcarse como voluntario en los días de limpieza o para ayudar a los niños con las actividades.
- Participe en eventos especiales como los paseos, día de carrera profesional o en fechas que sean culturalmente importantes para su familia.



## ¡Vuelva a mirar!

Su niño pequeño puede abrir y alcanzar cosas que antes no podía hacer. Es momento de ajustar su casa a prueba de niños otra vez.

- Fije los muebles altos o pesados como armarios o gabinetes de televisión a las paredes desde la parte más alta.
- Coloque los muebles alejados de las ventanas, de tal manera que su hijo no se trepe y se pueda caer. Instale seguros en las ventanas, para que éstas no abran más de cuatro pulgadas.
- Cubra todos los tomacorrientes eléctricos, incluso aquellos ubicados detrás de sillas y mesas.
- Mantenga los productos de limpieza, venenos, frascos de nicotina, vitaminas, pasta dental y medicinas fuera de la vista y bajo llave o en un aparador alto.
- Descargue sus armas de fuego y guárdelas bajo llave.

## Los peligros de ahogarse

El ahogamiento ocurre rápidamente y en silencio. Los niños pequeños pueden caerse al agua cuando usted no está mirando. Esté al alcance de la mano de su hijo, cuando usted esté cerca del agua, ya sea en la bañera, la piscina, el lago o la playa.

El agua de un chapoteadero, una bañera, fuente de jardín, sanitario o una cubeta de limpieza atrae a los niños pequeños. Vacíe siempre los pequeños recipientes y cubetas y mantenga la taza del sanitario tapada. Toda piscina regular o jacuzzi, debe tener alrededor una cerca completa con una puerta asegurada.

## Cambie las baterías de su detector de humo y monóxido de carbono

Los detectores de humo y monóxido de carbono que funcionan correctamente salvan vidas. Instale los detectores de acuerdo a las instrucciones de la compañía. Presione el botón de prueba (test) de todos sus detectores cada mes. Cambie las baterías si la alarma del detector no responde o si hace chirridos. Esto significa que la carga de la batería está muy baja. Cuando el botón de prueba falla en una batería de litio (lithium) de 10 años, toda la alarma debe ser cambiada.

## Las baterías de botón de litio (lithium) pueden ser peligrosas

Estas baterías se usan en controles remotos, algunas tarjetas, relojes, juguetes y otros aparatos. Los niños pequeños pueden encontrarlas y tragarlas sin ser vistos. Estas baterías pueden dañar rápidamente la garganta y el sistema digestivo. Un niño que haya tragado un batería puede toser, ahogarse, hacer sonidos, babear, vomitar o perder el apetito. Lleve a su hijo a la sala de emergencias inmediatamente si cree que su hijo ha tragado una batería de botón. Se debe impedir que éstas pasen por el cuerpo. Mantenga los productos con baterías de botón fuera del alcance de los niños pequeños.

Para más información sobre escoger cuidado infantil de calidad, visite el **Departamento de Aprendizaje Temprano** en [www.del.wa.gov/spanish/default.aspx](http://www.del.wa.gov/spanish/default.aspx)

## Proteja la piel de su niño contra las quemaduras de sol

La piel de los niños se quema fácilmente. La piel de cualquier color se puede quemar por el sol. Las quemaduras por el sol en la niñez aumentan el riesgo de cáncer de la piel más tarde en la vida de su hijo. Mantenga a su hijo fuera del sol entre las 10:00 am y las 4:00 pm, cuando los rayos del sol son lo más dañino. Anime a su hijo a jugar en la sombra. Un sombrero, lentes de sol y ropas livianas que cubran su espalda, brazos y piernas le pueden ayudar a protegerlo.



Use loción protectora (al menos 15 SPF) para ayudar a proteger la piel de su niño. Frótelas por toda la piel por lo menos de 20 a 30 minutos antes de salir afuera. Aplique de nuevo cada 2 a 3 horas y en cada ocasión que su hijo haya estado dentro del agua.